

กระระถึยะมัตถะกุสะเลนะ ยันตัง สันตัง ปะทัง อะภิสะเมจจะ
สัักโก อุชฺฐุ จะ สุหฺฐุ จะ สุวะโจ จัสสะ มุทุ อะนะติมานิ
Karaṇīyam'atthakusalena Yaṇ taṇ santañ padaṇ abhisamecca:
Sakko ujū ca sūjū ca, Suvaco cassa mudu anatimānī

He who is skilful in his welfare, and wishes to attain that state of Peace should act thus:
He should be capable [of practice], Upright and very upright, Easy to instruct, gentle, and not arrogant

สันตสสะโก จะ สุภะโร จะ อัปปะกิจโจ จะ สัลละหุกะวุตติ
สันตินทริโย จะ นิปะโก จะ อัปปะคัพโภ กุเลสุ อะนะนุคิโท
Santussako ca subharo ca, Appakicco ca sallahukavutti,
Santindriyo ca nipako ca, Appagabbho kulesu ananugiddho

Content and easy to support, with few duties, of simple lifestyle,
with senses calmed and prudent, courteous and not overly attached to families

นะ จะ ขุททัง สะมาจะเร กิณฺณิ เยนะ วิญญุ ปะเร อุปะวะเทยฺยง
สุขิโน วา เขมิโน โหนด สัพเพ สัตตา ภะวันตุ สุขิตัตตา
Na ca khuddaṇ samācare kiṇci Yena viññū pare upavadeyyuṇ
Sukhino'va khemino hontu Sabbe sattā bhavantu sukhittā

And should not commit the slightest wrong for which wise men may rebuke him.
(Thus should meditate:) 'May all beings be well and safe. May they be happy'

เย เกจิ ปาณะภูตัตถิ ตะสา วา ถาวะรา วา อะนะวะเสสา
ทีฆา วา เย มะหันทา วา มัชฌิมา รัสสะกา อะณกะถุลา
Ye keci pāṇabhūtatthi Tasā vā thāvarā vā anavasesā
Dīghā vā ye mahantā vā Majjhimā rassak'āṇukathulā

Whatever living beings there may be, weak or strong, without exception,
long, large, or middle-sized, short, small, or bulky;

ทีฏฺฐา วา เย จะ อะทีฏฺฐา เย จะ พุเร ะสันติ อะวิพุเร
ภูตา วา สัมภะเวสี วา สัพเพ สัตตา ภะวันตุ สุขิตัตตา
Diṭṭhā vā yeva adiṭṭhā Ye ca dūre vasanti avidūre
Bhūtā vā sambhavesī vā Sabbe sattā bhavantu sukhittā

Those seen or those unseen, those dwelling far or near,
those born as well as those seeking rebirth: May all beings be happy

นะ ปะโร ปะรัง นิกุพเพถะ นาติมัญญะถะ กัตถะจิ นัง กิณฺณิ
พยาโรสะนา ปะฐีฆะสัณฺญา นาญญะมัญญัสสะ ทุกขะมิจเจยฺยะ
Na paro paraṇ nikubbetha Nātimaññetha katthaci naṇ kañci
Byārosanā paṭighasaññā Nāññamaññassa dukkhamiccheyya

May no one deceive another, nor despise anyone anywhere.
In anger or ill-will may they not wish each other harm

มาตา ยะถา นิยัง ปุตตัง आयุสา เอกะปุตตะมะนุรักเข
เอวัมปิ สัพพะภูเตสุ มานะสัมภาวะเย อะปะริมาณัง
Mātā yathā niyaṇ puttāṇ Āyusā ekaputtamanurakkhe
Evampi sabbabhūtesu Mānaṇaṇ bhāvaye aparimāṇaṇ

Just as a mother would protect her only child with her life,
even so let one cultivate a boundless mind towards all beings

เมตตัญจะ สัพพะโลกัสมิถ มานะสัมภวะเย อะปะริมาณัง
อุทัง อะโธ จะ ติริยัญจะ อะสัมพาธัง อะเวรัง อะสะปັตตัง
Mettañca sabbalokasmiṃ Mānaṣaṃ bhāvaye aparimāṇaṃ
Uddhaṇ adho ca tiriyañca Asambādhaṇ, averaṇ, asapattaṇ

Let one cultivate a boundless mind of friendliness (mettā) for the entire world;
above, below and across; unhindered without hatred, without enmity

ติฏฐัญจะรัง นิสินโน वा स्यान् वा यावत्सस्य विदตะमिहो
เอตัง สะตัง อะธิญญะยะ พรหมะเมตัง วิหารัง อิตตะมาหุ
Tiṭṭhaṇ caraṇ nisinno vā Sayāno vā yāvatassa vigatamiddho
Etaṇ satiṇ adhiṭṭheyya Brahmametaṇ vihāraṇ idhamāhu

Whether one stands, walks, sits or lies down, as long as one is awake,
one should sustain this mindfulness [of mettā]. This is called here [in the Buddha's Teaching]
the 'Divine Living'

ทิฏฐิญจะ อะนุปะคัมมะ สีละวาทสสะเนนะ สัมปันโน
กาเมสุ วิเนยยะ เคธัง นะ หิ ขาตุ คัมภะเสยยัง ปณะเรตตีติ
Diṭṭhiñca anupaggaṃma sīlavā Dassanena sampanno
Kāmesu vineyya gedhaṇ Na hi jātu gabbhaseyyaṇ punareti'ti

And not holding to [wrong] view, being virtuous,
endowed with right vision and discarding desire for sensual pleasures,
one surely never again will be reborn in a womb

ทณนัง ยะยตุทุสเสยยงฺก สจฺจํ มจฺจํ สยํ ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๑๐ ๑๑ ๑๒ ๑๓ ๑๔ ๑๕ ๑๖ ๑๗ ๑๘ ๑๙ ๒๐ ๒๑ ๒๒ ๒๓ ๒๔ ๒๕ ๒๖ ๒๗ ๒๘ ๒๙ ๓๐ ๓๑ ๓๒ ๓๓ ๓๔ ๓๕ ๓๖ ๓๗ ๓๘ ๓๙ ๔๐ ๔๑ ๔๒ ๔๓ ๔๔ ๔๕ ๔๖ ๔๗ ๔๘ ๔๙ ๕๐ ๕๑ ๕๒ ๕๓ ๕๔ ๕๕ ๕๖ ๕๗ ๕๘ ๕๙ ๖๐ ๖๑ ๖๒ ๖๓ ๖๔ ๖๕ ๖๖ ๖๗ ๖๘ ๖๙ ๗๐ ๗๑ ๗๒ ๗๓ ๗๔ ๗๕ ๗๖ ๗๗ ๗๘ ๗๙ ๘๐ ๘๑ ๘๒ ๘๓ ๘๔ ๘๕ ๘๖ ๘๗ ๘๘ ๘๙ ๙๐ ๙๑ ๙๒ ๙๓ ๙๔ ๙๕ ๙๖ ๙๗ ๙๘ ๙๙ ๑๐๐